

<<水果排毒养颜秘诀>>

图书基本信息

书名：<<水果排毒养颜秘诀>>

13位ISBN编号：9787563923762

10位ISBN编号：7563923764

出版时间：2010-8

出版时间：北京工业大学出版社

作者：符文军，金波 著

页数：217

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<水果排毒养颜秘诀>>

前言

水果，我们并不陌生。

丰富多彩的水果不仅给我们带来愉悦的感官享受，还为我们提供各类维生素和对人体有益的纤维，满足身体对微量元素的需求。

我们在日常生活中，经常会挑选自己喜爱吃的水果作为营养补充，就是到医院探望病人时，也忘不了送上一个精美的果篮。

其实，水果除了满足人体对维生素和微量元素的营养需求外，还具有人们意想不到的美容养颜和排毒辅助治疗作用。

例如香蕉，如果你是干性皮肤，只需按要求吃些香蕉，或敷几次香蕉面膜，就可以滋润皮肤，改善皮肤状况。

此外，吃香蕉能帮助内心软弱、多愁善感的人驱散悲观、烦躁的情绪，拥有平和、快乐的心情。

这主要是因为它能增加大脑中使人具有愉悦感的5-羟色胺物质的含量。

又比如草莓，其含糖量为6%~10%，而且含多种果酸、维生素及矿物质等，常吃可增强皮肤弹性，具有增白和滋润保湿的功效。

另外，如果把草莓汁直接用于护肤，具有去油、洁肤的作用。

现在的很多清洁和营养面膜中都加入了草莓的成分，适合于任何肤质。

经常使用草莓面膜，可令皮肤清新、平滑，避免色素沉着。

草莓中还含有丰富的维生素A和钾，对头发的健康很有好处。

入睡前饮一杯草莓汁能放松神经，对缓解失眠，效果也不错。

可见，水果不单单是一种“零食”，是正餐之外的“补偿”，是满足口福的需要；更重要的是它的营养价值、美容养颜价值和食疗价值。

如果不能认识到这一点，吃水果就真的“白吃”了。

<<水果排毒养颜秘诀>>

内容概要

爱美是每一个女人的天性，许多女性朋友不惜花重金购买护肤产品，吃昂贵的除皱缓老食品，以期青春永葆，美丽常驻。

其实，如果懂得了各类水果的美容养颜作用，掌握了用水果排毒美肤的技巧，我们完全可以不用投入重金，照样可以让自己活得更加漂亮、心情更加舒畅，让美丽和健康永远同在。

<<水果排毒养颜秘诀>>

书籍目录

1浆果类樱桃草莓葡萄西红柿圣女果菠萝香蕉猕猴桃榴莲柿子桑葚2橘果类橙子柚子橘子芦柑柠檬3核果类大枣李子桃子杏子芒果荔枝龙眼山楂杨梅乌梅橄榄蔓越莓4仁果类苹果梨牛油果枇杷5瓜果类黄瓜西瓜香瓜木瓜6其他石榴椰子甘蔗百香果火龙果人参果杨桃核桃开心果腰果

<<水果排毒养颜秘诀>>

章节摘录

樱桃是蔷薇科植物樱桃的果实，是上市较早的一种乔木果实，号称“百果第一枝”。

据说黄莺特别喜好啄食这种果子，因而名为“莺桃”。

其果实虽小如珍珠，但色泽红艳光洁，玲珑如玛瑙宝石一样，味道甘甜而微酸，既可鲜食，又可腌制或作为其他菜肴食品的点缀，备受青睐。

樱桃富含营养成分，据测定，每100克鲜果中含糖类8克、蛋白质1.2克，它的含铁量居水果之首，维生素A含量比苹果、葡萄高5倍，还含有多种维生素、纤维素以及钙、磷等。

樱桃可用于食疗，先将冰糖适量溶化，加入银耳50克，煮10分钟左右，然后加入樱桃30克、桂花适量，煮沸后即可，该汤水有助补气、养血、嫩白皮肤。

1. 樱桃的美容养颜作用 樱桃自古就是美容果，古代医学书籍中称它能“滋润皮肤”、“令人好颜色，美志”。

坚持用樱桃汁涂擦面部及皱纹处，能使面部皮肤嫩白红润，去皱清斑；常吃能够让皮肤更加光滑润泽。

这主要是因为樱桃中含铁量极其丰富，每百克果肉中铁的含量是同等重量草莓的6倍、枣的10倍、山楂的13倍、苹果的20倍，常吃可提高体内血红蛋白含量，让人面色红润；而它含有的胡萝卜素和维生素C则可有助皮肤美白细腻，让肌肤具有弹性。

<<水果排毒养颜秘诀>>

编辑推荐

《水果排毒养颜秘诀》丰富多彩的水果不仅能为我们提供各种维生素，和对人体有益的纤维，还能满足身体对微量元素的需求，更有人们意想不到的美容养颜和排毒等辅助治疗作用。揭开水果美容养颜秘诀的女性枕边书。

<<水果排毒养颜秘诀>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>